



# 'O PERTUSO

Anno IV - Numero 42 - Agosto 2006

Periodico di cultura e formazione umana e cristiana della comunità ecclesiale di Montepertuso - Nocelle

## IN QUESTO NUMERO

### EDITORIALE

Camaleonti & C., 2

### ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

Ringraziamenti, 3

Estatinsieme 2006, 4

Le vie del Signore passano anche per Internet?, 5

### ECHI DI CRONACA

Il riscatto, 6

Incidenti in motorino, 7

### DAL MONDO DELLE SCIENZE

Più azzurro in tavola, 8

### PIANETA GIOVANI

intervista al DJ Claudio Coccoluto, 10

### DROGA, PARLIAMONE

Mio figlio, un amico... si droga: che fare?, 11

### LA PAROLA E LA VITA

Gli evangelici, chi sono? cosa dicono?, 12

### LASCIATECI DIRE...

Pace e bene. Il ricordo di un amico, 13

Il dono della Scienza, 14

### UN SANTO AL MESE

Un martire della fede, 11

### RUBRICHE

Pillole di saggezza, 2

Info-droghe, 10

Giochi e passatempi, 16



Periodico a diffusione interna - Composizione e stampa in proprio  
Attività editoriale a carattere non commerciale ai sensi previsti dall'art. 4 DPR 16/10/1972 n. 633 e successive modifiche  
*Direttore responsabile:* Don Raffaele Celentano - e-mail: donraffaele@alice.it  
*Redazione:* Via Montepertuso - 84017 POSITANO  
[www.montepertuso.it](http://www.montepertuso.it)



# CAMALEONTI & C.

Don Raffaele Celentano

**I**l camaleonte, per chi non lo sapesse, è quello strano animale che ha sviluppato la capacità di mutare l'aspetto e il colore della pelle in modo da adattarla all'ambiente in cui si trova, confondendosi così con esso e in definitiva nascondendosi a sguardi indiscreti o malevoli. Per questa caratteristica, il suo nome viene usato per indicare quelle persone che attuano particolari accorgimenti mediante i quali si rendono "invisibili": mutano il loro atteggiamento o la loro opinione a seconda della convenienza del momento.

Altri animali, invece, mutano il loro aspetto per attirare l'attenzione – in genere di una controparte femminile – o per incutere timore nell'avversario. Questi, a quanto mi risulta, sul versante umano non hanno un'etichetta specifica (se qualcuno ne è a conoscenza, me lo faccia sapere), forse perché il comportamento è più generalizzato.

Perché questa disquisizione zoologica? Ma per parlare di noi umani, naturalmente!

Anche tra noi, animali sociali a due zampe, ci sono individui molto bravi a mimetizzarsi nell'ambiente; non sempre per rendersi invisibili, penso, quanto piuttosto per sembrare parte integrante di quello spazio vitale; come per dire: «Io sono nato per stare qui». E la mimesi può assumere livelli stupefacenti, al punto che realmente si finisce per crederci; innanzi tutto l'interessato (il "camaleonte"), ma poi anche il mondo che lo circonda.

Che poi ci siano, tra gli umani, gli emuli della seconda categoria animale di cui ho parlato sopra, dovrebbe essere a tutti arcinoto. Si tratta di quelle persone che modificano il loro aspetto in modo a volte sorprendente, fino ad apparire spesso molto diversi da quello che sono nella realtà.

Il punto è che questo non sempre vien fatto per farsi notare: a volte, infatti, ci si trasforma, ci si "trucca" per identificarsi con un modello, per sentirsi o farsi accettare come parte di un gruppo.

C'è il tipo che adotta un "look" particolare nel tentativo (nell'illusione?) di rendersi somigliante a un determinato personaggio dello spettacolo o dello sport o di qualsiasi altro palcoscenico sociale. Ma c'è anche il tipo che "si traveste" per adeguarsi al modo di essere del gruppo al quale appartiene o sogna di appartenere. C'è il bullo che fa il bullo perché così pensa di essere accolto nel gruppo degli amici bulli. C'è quello che si atteggiava a persona "navigata" sperando di ottenere una soddisfacente valutazione nel gruppo o l'ammirazione del leader, di quel personaggio che gode fama di essere un

(Continua a pagina 16)



## Pillole di saggezza

*Sommate le cifre che compongono la vostra data di nascita, fino ad ottenere un numero compreso tra 1 e 9; poi leggete nella tabella la frase che si riferisce a quel numero e, se volete, fatene oggetto di riflessione personale in questo mese. Il calcolo pro-posto non ha nessun valore magico: serve solo a darvi un criterio di scelta; se volete, potete anche scegliere un numero diverso.*

1. Se contaminati l'acqua limpida col fango, non troverai mai da bere.
2. Dio sa scrivere dritto sulle righe storte della nostra vita.
3. Le buone intenzioni sono come le anguille: facili da prendere ma difficili da tenere.
4. La prima condizione per creare le basi di una vera amicizia è quella di essere profondamente "veri", di non travestirsi.
5. Comandare a se stessi è la forma più grande di comando.
6. Il vero amico non è quello che ti asciuga le lacrime, ma quello che t'impedisce di versarle.
7. La lontananza è come il vento: spegne i fuochi deboli ma ravviva quelli forti.
8. Con la concordia le piccole cose crescono, con la discordia le grandi vanno in rovina.
9. Dio non ha costruito i ponti, ma ci ha dato le mani per poterli costruire.



# RINGRAZIAMENTI

**I**l 25 giugno è stato celebrato nella nostra parrocchia il matrimonio di Mariagrazia Fusco con Baldino Cioffi, un giovane di Ravello. La famiglia di Baldino, e in particolare la mamma Carmela, vuole ringraziare la nostra comunità per l'accoglienza ricevuta. Sono rimasti entusiasti per tutto quello che è stato fatto per rendere quel giorno indimenticabile, come tutti gli sposi desiderano; in particolare per la bravura del coro, per il rinfresco preparato sul piazzale della chiesa e per l'entusiasmo che la comunità ha dimostrato agli sposi.

*La Redazione*

**Q**uest'anno la festa del 2 luglio in onore della Madonna delle Grazie è capitata di domenica, così c'è stata più partecipazione di gente nuova, che ha manifestato la sua gioia e il suo entusiasmo per questa festa che

con tanta fatica portiamo avanti da tanti anni. Molte persone che abitano nei dintorni, pur avendone sentito parlare, non erano mai venute a vederla. Quest'anno sono rimasti ammirati per la rievocazione della leggenda, che si è svolta molto bene: tanto lavoro di preparazione ha portato i suoi frutti. Non si è bruciato nemmeno un filo d'erba e la nostra montagna bucata dalla Madonna tanti e tanti anni fa non ha dovuto soffrire per gli incendi.

È andata bene, e ringraziamo Colei che ci vuole bene e ci protegge anche se non lo meritiamo a causa della nostra fragilità e incostanza. E ringraziamo anche tutti coloro che ancora ci fanno i complimenti e ci incoraggiano a continuare.

*Concetta Mandara*

**U**n marito, un padre, un nonno... Martedì 11 luglio 2006 "Scirocco" ha con-

cluso la sua vita terrena per entrare nella vera vita, la vita eterna.

Un manto di dolore e di tristezza ha avvolto l'intera famiglia, che si è riunita in preghiera intorno a lui per accompagnarlo all'incontro col suo Signore.

L'affetto della gente di Montepertuso, Positano e Nocelle è stato incommensurabile. Facendomi portavoce di tutta la famiglia, vorrei approfittare di questo giornalino per ringraziare quanti hanno onorato e salutato con noi quel marito, padre e nonno esemplare. In particolare vorrei ringraziare dal più profondo del cuore don Raffaele. La sua vicinanza nella preghiera e la sua splendida celebrazione della messa ci hanno dato conforto e ci hanno permesso di rendere omaggio ad una persona il cui ricordo rimarrà sempre vivo nei nostri cuori.

*Marika Comegna*



*Ricordatevi dei vostri capi, i quali vi hanno annunziato la parola di Dio; considerando attentamente l'esito del loro tenore di vita, imitatene la fede. Gesù Cristo è lo stesso ieri, oggi e sempre!*

*Ebr 13,7-8*

**Il 22 agosto 2005 all'ospedale di Sorrento, dopo 45 giorni di degenza, concludeva la sua esistenza terrena don Raffaele Talamo, parroco di S. Maria Assunta. È passato un anno, Positano ha un nuovo parroco, ma il ricordo del compianto don Raffaele è sempre vivo, non solo tra i fedeli di Positano e di**

**Montepertuso, ma anche tra gli ospiti abituali che avevano imparato in tanti anni ad apprezzare le sue qualità umane e spirituali. Al ricordo corrisponda una preghiera perché il Signore gli conceda il premio alle sue fatiche pastorali.**





# ALL'OMBRA DEL CAMPANILE

dai nostri inviati



Si è concluso felicemente il torneo di calcetto, anche se con un po' di ritardo a causa degli inattesi temporali estivi che hanno imposto qualche rinvio delle finali. Si avviano a conclusione i raduni di giochi per i ragazzi da 6 a 13 anni mentre ha preso il via il torneo di bocce a coppie miste, sempre affollatissimo di concorrenti. In cantiere nuove iniziative di cui daremo notizia sia mediante volantini che verranno affissi nei luoghi di raduno e di passaggio che sul nostro sito web, dove potrete vedere e scaricare anche le immagini più significative di tutte le manifestazioni.





# LE VIE DEL SIGNORE PASSANO ANCHE PER INTERNET?

**A** fine maggio scorso trovai nella posta elettronica questo messaggio: «Caro don Raffaele, sono il parroco di una parrocchia cattolica di rito bizantino della Romania. Ho visto sul sito della vostra parrocchia che recentemente ha aperto una sala parrocchiale [quella di Nocelle, nda]. Noi stiamo cercando di fare la stessa cosa, abbiamo una struttura che abbiamo sistemato e non sappiamo come continuare perché ci mancano le informazioni ed i mezzi per continuare. Penso che

qualche piccolo suggerimento ed assicurandogli che, se ce ne fosse stato bisogno, tutta la comunità era a disposizione per sostenere lui e la sua gente. Qualche giorno dopo, con un nuovo messaggio, padre Inocentiu mi comunicava di aver preparato una presentazione della sua parrocchia che però non poteva inviarmi via e-mail. Gli risposi dandogli il mio recapito postale. Il 27

luglio mi è arrivato un cd con il file della presentazione. Conto di metterlo sul nostro sito, a disposizione di chi volesse prenderne visione, nei prossimi giorni. Chi è interessato, ogni tanto ci faccia un giro: come al solito, segnalerò la novità nella home page.

Mi consentite un breve commento? Il mondo è proprio diventato un villaggio... Ci pensate? Il parroco di un villaggio della Romania ha conosciuto e preso contatto con il parroco di un villaggio italiano solo perché quest'ultimo aveva avuto la strana idea di mettere "in rete" qualche notizia sulla sua comunità... Mi chiedo (e prima o poi lo chiederò anche

a padre Inocentiu) come abbia fatto ad imbarcarsi nel nostro sito, che tra l'altro non ha nemmeno il nome della parrocchia ma della frazio-



ne... Misteri di Internet... O di Qualcuno che sta molto più su, sa molto di più e se la ride dei nostri



dubbi, perché «le sue vie non sono le nostre vie».

*Don Raffaele*

*Nelle foto all'alto in basso: la chiesa parrocchiale di Costeiu, dedicata a S. Giorgio; una celebrazione presieduta dal Vescovo (p. Inocentiu è il primo a sinistra); padre Inocentiu con la sua famiglia in un momento di relax; la casa parrocchiale a motivo della quale padre Inocentiu ha conosciuto il nostro sito web.*



l'esperienza sua e quella della vostra parrocchia ci sarà di grande aiuto. Grazie per la vostra pazienza e ricordateci nelle vostre preghiere, così come faremo anche noi. Con amore in Cristo il Signore, Inocentiu Lung (parroco di Costeiu - Lugoj - Romania)». Gli risposi subito dandogli







# IL RISCATTO

Don Raffaele Celentano

**D**omenica 9 luglio 2006, molto dopo la mezzanotte (quindi, in pratica, è già lunedì). L'Italia del pallone ha vinto la sua avventura tedesca: è campione del mondo di calcio! Lentamente il frastuono dei clacson e delle voci va diminuendo fino a spegnersi, ma non è ancora il momento di andare a dormire: meglio fissare nero su bianco qualche impressione per evitare che le luci del nuovo giorno le cancellino.

Non sono un grande appassionato di calcio, ma l'Italia è l'Italia. Ho visto la partita fino all'ultimo calcio di rigore, poi ho atteso la premiazione dei vincitori e infine ho spento il televisore e mi sono fermato sul terrazzo di casa restando a guardare il carosello di auto e motorini che, in un entusiasmante sventolio di bandiere, subito ha invaso la strada... Fuochi d'artificio, clacson e bombolette si mescolavano in un frastuono tale che sarebbe stato impossibile tentare di dormire, ammesso che ci fosse qualcuno che avesse voglia di andare a dormire.

Non ricordo come andò in occasione dell'ultima vittoria italiana ai mondiali, tanti anni fa; per cui l'impressione che stavolta la festa sia stata più grande potrebbe non essere vera. Ma a me è sembrato proprio così: un grande urlo di liberazione, come quello dei calciatori in campo, appena il quinto rigore italiano è andato a segno. Un urlo di liberazione da qualcosa che non partiva da tanto lontano: non era dovuto ai lunghi anni di astinenza, ma alla sensazione di aver attuato un riscatto, una liberazione, una redenzione, forse addirittura



una purificazione...

Prima che la squadra azzurra partisse per la Germania, qualcuno da lì osservò che gli italiani avrebbero pagato ai mondiali le conseguenze degli scandali del calcio nazionale. A me questa non sembrò, come ad alcuni autorevoli commentatori era sembrata, un'osservazione malevola, quanto piuttosto una constatazione che partiva dalla consapevolezza dell'inevitabile contraccolpo psicologico che le vicende interne di cronaca giudiziaria avrebbero avuto sul morale dei giocatori. In ogni caso gli azzurri hanno saputo riscattarsi da questo handicap.

Altri avevano ipotizzato una "guerra"... Anche qui i nostri hanno saputo dimostrare che, tanto per citare una frase fatta, «quando il gioco si fa duro, i duri cominciano a giocare». Ma la durezza del gioco, imposta dalle circostanze, si è sempre mantenuta nei limiti di una grande correttezza. Anche qui il riscatto è stato totale e inequivocabile.

Poi lo scontro con la Germania, l'accesso alla finale e la vittoria contro la Francia, che fanno parte ormai della storia. Ma basta questo a giustificare l'intensità dell'entusiasmo che ha attraversato l'Italia e

gli italiani all'estero dopo quel quinto rigore andato a segno? Io penso di no.

E non basta neanche la consapevolezza del riscatto che si avvertiva nei commenti degli emigrati in Germania, i quali facevano chiaramente capire che si sentivano in qualche modo ripagati di tutti i soprusi e delle sofferenze che subivano a causa del loro status di lavoratori italiani in terra straniera (con buona pace dell'ideale di Europa unita!).

Come non basta pensare al riscatto da un vizio di fondo dello sport in generale: il protagonismo. Tutto il gruppo ha risposto disciplinatamente alle direttive dell'allenatore, senza che mai venisse fuori un qualche atteggiamento da "prima donna", sebbene la tentazione fosse forte.

Credo che la liberazione più profonda, più radicale, si sia operata proprio sul versante degli scandali che la squadra si era lasciata alle spalle in Italia. Gli azzurri, con la loro vittoria, con la conquista della Coppa del mondo, hanno riscattato il calcio giocato - l'ideale dello sport - dal fango del calcio parlato e del calcio amministrato, da tutte le manovre a tutti i livelli, che non



hanno né potrebbero mai avere niente di sportivo.

Dopo questi campionati del mondo, il calcio italiano non potrà più essere lo stesso. Non perché la vittoria abbia cambiato le persone, bensì perché adesso sappiamo che, se vogliamo, possiamo ottenere grandi risultati senza trucchi, senza inganni, senza che debbano scorrere fiumi di denaro. E la gioia che ne deriverà sarà più vera, pura, genuina, limpida...

“Germania 2006” ha indicato una svolta: è un punto di non ritorno, ma non è un assoluto. Con il Manzoni dovremo dire: «Fu vera gloria? / Ai posteri l'ardua sentenza». Il riscatto conseguito nello stadio olimpico di Berlino ci ha fatto intravedere la bellezza di un'acqua

limpida e pura, che dà gioia nel dissetarsi; ma il fango è sempre in agguato. La pulizia che forse seguirà alle tristi vicende che hanno riempito la cronaca degli ultimi mesi non è garanzia assoluta che, passata la bufera, qualcuno non torni a rimestare nel fango per intorbidare le acque. Sta a quei milioni di anonimi tifosi che hanno gioito in questa “notte mondiale” mantenere alta la riconquistata dignità del calcio italiano: non si accontentino delle vittorie; pretendano sempre vittorie giuste, onestamente conseguite col sudore della fronte e non grazie ad oscure manovre.

P.S.: Pomeriggio del giorno dopo la vittoria ai mondiali. Stamattina un'anziana signora mi ha racconta-

to che suo marito, accingendosi a seguire la partita per radio, si era fatto un segno di croce elevando al cielo una muta preghiera. Mi sono ricordato di un chierichetto, che domenica sera prima della messa, mi diceva: «Dirai una preghierina a Gesù perché vinca l'Italia?». E io gli ho risposto che Gesù non avrebbe fatto il tifo né per l'Italia né per la Francia, ma per quel povero pallone indifeso che avrebbe preso un'infinità di calci da tutte le parti. Il bambino mi ha guardato in modo strano, senza dire niente; ma sono certo che una preghierina a Gesù gliel'ha fatta... Visto come sono andate le cose, non sono più tanto sicuro delle preferenze calcistiche del “Capo”! In fondo a Lui interessano i risultati ultimi...

### Incidenti in motorino

L'editoriale del mese scorso (Bébé s'amuse) ha suscitato qualche perplessità, forse perché per motivi di spazio, ho privilegiato una stesura sintetica, evitando esemplificazioni. Inoltre il riferimento specifico - che però non voleva essere esclusivo - all'età adulta può aver ingenerato l'idea che il problema evidenziato appartenga solo a questa fascia d'età. Provo a rimediare proponendo un esempio concreto, tratto da uno scritto di un esperto(\*), che volutamente fa riferimento all'adolescenza, a parziale compensazione del mancato riferimento precedente a questa età.

Un adolescente su quattro ha un incidente in motorino. Ciò dovrebbe apparire strano se si considera la superiore abilità dei giovani nelle attività fisiche e nell'uso degli attrezzi dalla bicicletta in su. Ma, in questo caso, non è in gioco l'abilità bensì una tendenza spiccata a comportamenti temerari e imprudenti. Se ci interroghiamo sull'origine di questi comportamenti, possiamo

trovare la risposta solo se facciamo nostra l'ottica con la quale i giovani guardano il mondo e sé stessi collocati nel mondo.

Una singola azione è rivestita da componenti immaginarie, residuo dell'attitudine, tipica dell'infanzia, al gioco e alla imitazione di personaggi che stimolano la loro fantasia. L'adolescente si rapporta al mondo con una manipolazione fantastica di luoghi, tempi e persone che gli consentono di giocare con il significato di un'esperienza.

L'andare in motorino, che in sé dovrebbe corrispondere essenzialmente allo spostarsi da un luogo a un altro in modo pratico, diventa l'occasione di immedesimarsi in un personaggio o di rappresentare gli attributi di molti personaggi. Il motorino, da semplice veicolo, diventa così strumento per passare attraverso varie identità e diverse espressioni di sé. Diviene strumento per esprimere un'abilità.

Tale attitudine non è legata al motorino. Si verificherebbe comunque, perché corrisponde ad un bisogno e ad un esercizio fisiologico che è la

sperimentazione di una certa dose di temerarietà legata al gioco.

Se il gioco è pericoloso, giocando ci si può fare molto male. Come gioco, l'andare in motorino è un gioco molto pericoloso. Un adolescente su quattro quando va in motorino gioca e giocando a impersonare varie vite finisce per giocare con la sua vita. Non dovrebbe essere necessario precisare che se - ancora a titolo di esempio - al motorino di cui si parla sostituiamo una moto più potente e all'adolescente un adulto che conserva ancora dentro di sé quei residui di attitudini infantili, il discorso mantiene tutta la sua coerenza.

*Don Raffaele Celentano*

(\*) Si tratta del dott. Furio Ravera, psichiatra e psicoterapeuta, Direttore clinico del CREST, Centro per lo studio e la cura dei disturbi di personalità e di tossicodipendenza. Chi volesse leggere il testo originale può trovarlo all'indirizzo [www.crest.it](http://www.crest.it) cliccando successivamente su (Versione Italiana) Letture, Pensieri e commenti, Incidenti in motorino.



# PIÙ AZZURRO IN TAVOLA

**S**caglie argentate e riflessi bluastri: anche senza essere esperti, il pesce azzurro si riconosce a colpo d'occhio sul bancone delle peschiere.

Acciughe, sardine e sgombri sono specie ittiche tradizionali in tutti i paesi che si affacciano sul mediterraneo, ma secondo le statistiche di vendita non sono apprezzati come dovrebbero. Si tratta infatti di un tipo di pesce di grande importanza dal punto di vista nutrizionale e culinario, dal momento che possiede carni saporite, nutrienti e ricche di elementi importanti per la salute.

Le specie più conosciute sono ovviamente la sarda, l'alice (o acciuga), lo sgombro, l'aguglia (dotata del caratteristico becco).

Quelle meno note, sempre di piccole dimensioni, sono l'alaccia, il lanzardo, il suro e il cicerello.

Se però ci si attiene semplicemente alla tonalità blu scuro del dorso, è possibile considerare come pesce azzurro anche il tonno, l'alalunga, il tonnarello e il pesce spada.

Questi si possono distinguere dagli azzurri tradizionali non solo per le dimensioni ma anche per il prezzo d'acquisto: le carni sono ritenute più pregiate, e i costi crescono in modo proporzionale.

Le specie più abbondanti e pescate nei mari nostrani dovrebbero avere un ruolo di preminenza nella cucina degli italiani.

Paradossalmente, invece, il basso costo del pesce azzurro rappresenta quasi uno svantaggio per la diffusione del suo consumo. Spesso, infatti, il consumatore tende a considerarlo un pesce di poco valore e privilegia pertanto l'acquisto di specie ben più costose.

Ma si tratta di un pregiudizio senza



fondamento. Dal punto di vista nutrizionale, l'apporto di proteine di elevata qualità non ha nulla da invidiare ad altri pesci più rinomati e neppure alla carne bovina: le diverse specie hanno un contenuto proteico che varia tra i 16 e i 20 grammi di proteine per i 100 grammi di parte commestibile.

Ma il vero valore aggiunto del pesce azzurro è rappresentato dai grassi, che sono per la maggior parte insaturi, e quindi "sani".

In particolare, il pesce azzurro è ricco di omega-3 e omega-6, due classi di grassi polinsaturi che numerose ricerche hanno dimostrato essere importanti per il nostro organismo (che non è in grado di produrli da sé), soprattutto perché hanno un ruolo di protezione per vene e arterie.

Nelle diete tipiche del mondo occidentale, in particolare, gli omega-6 non mancano, poiché sono contenuti in molti oli di origine vegetale.

Gli omega-3, invece, si trovano in discrete quantità soprattutto nei pesci e nei crostacei, nelle mandorle e nelle noci, in tutte le preparazioni a base di soia e in alcuni oli che nella nostra cucina si usano poco, come l'olio di semi di lino, l'olio di colza, l'olio di nocciole e l'olio di noci.

Secondo recenti studi, il rapporto ot-

timale tra omega-6 e omega-3 introdotti nell'organismo dovrebbero essere approssimativamente 4:1.

Per raggiungere o avvicinarsi a questo valore, la stragrande maggioranza della popolazione dovrebbe aumentare l'assunzione di omega-3 in primo luogo con la dieta, poi con integratori alimentari.

Notevole nel pesce azzurro è anche il contenuto di vitamine e di alcuni sali minerali importanti come calcio, zinco, iodio, ferro.

### *Qualche attenzione nel cucinare*

Ai fornelli il pesce azzurro lascia la massima libertà alla creatività del cuoco: sardine, alici, sgombri e aguglie possono essere preparati in diverse maniere, sempre con massima soddisfazione per il palato.

Tuttavia, se si vuole mantenere intatto il contenuto di nutrienti importanti, occorre prestare attenzione ad alcuni accorgimenti.

In primo luogo, i grassi polinsaturi presenti nelle carni tendono ad irrancidire con una certa facilità rilasciando un odore sgradevole.

È quindi consigliabile utilizzare sempre materiale fresco (o surgelato di qualità) e ridurre al minimo il tempo di esposizione all'aria.

Un altro consiglio riguarda la cottura che deve essere adeguata anche al tipo di carni.

La cottura alla griglia o alla piastra - che allontana gran parte dei grassi - è indicata per la preparazione di tonni, spada, sgombri e sardine (soprattutto gli esemplari di grosse dimensioni).

Le preparazioni in pentole e padelle, viceversa, tendono a conservare il contenuto di grassi e sono quindi più indicate per le specie a carni più magre, come le acciughe.

I neonati di alici e sarde (i famosi





“bianchetti”) sono una vera delizia in frittelle o in frittate.

Più leggera, e quindi da preferire, è invece la preparazione che prevede di tuffare i pesci in acqua bollente e di gustarli conditi con limone e olio.

In definitiva, in cucina non c'è che da sbizzarrirsi.

### **L'importanza degli omega-3**

Un'alimentazione più ricca di pesce azzurro è assai consigliata.

La società italiana di nutrizione umana ha fissato un livello minimo di omega-3 pari allo 0.5% delle calorie assunte giornalmente (la dose dovrebbe essere aumentata nella dieta dei neonati e dei bambini piccoli).

Tradotto in porzioni, ciò significa che, per avere benefici apprezzabili, sarebbe necessario mangiare pesce ricco di omega-3 almeno due volte alla settimana.

E, per aumentare il consumo di questo prezioso alimento, non è necessario stravolgere la propria dieta abituale: è sufficiente sostituire in un paio di occasioni nei sette giorni altri cibi proteici (formaggi, uova, carne) con il pesce azzurro.

Negli ultimi anni numerosi studi hanno dimostrato come gli omega-3 siano importanti per mantenere un buono stato di salute fisica, in particolare per l'apparato cardiovascolare, poiché sembra che siano in grado di ridurre il rischio di aritmie e di arresto cardiaco, oltre ad abbassare il livello di colesterolo "cattivo" nel sangue, con una conseguente riduzione del rischio della formazione di placche aterosclerotiche e di trombi. Per quanto riguarda la vista, invece, si è constatato come queste sostanze possano contribuire a prevenire o contrastare la degenerazione maculare, una patologia che può portare alla cecità. Attualmente molte ricerche sono focalizzate sui possibili effetti benefici nei casi di artrite reumatoide, asma e tumori, probabilmente per la capacità degli omega-3 di stimola-

re il sistema immunitario e interferire con alcuni meccanismi infiammatori.

Infine, la loro assunzione sembra avere un'influenza positiva nei disturbi psichici, in particolare in alcune forme di depressione.

### **Fresco è sicuro?**

L'autorità europea per la sicurezza alimentare (Efsa) si è occupata recentemente del consumo di pesce, soprattutto in riferimento alle specie più diffuse in Europa, come salmone, aringa, acciuga, tonno, sgombro...

Il problema in questo caso sono gli inquinanti presenti nel mare o direttamente nei mangimi nel caso dei pesci di allevamento. Sotto accusa sono spesso il metilmercurio (un composto del mercurio) e i cosiddetti composti diossina-simili come il PCDD/F e il DL-PCB. Come si legge in un recente rapporto dell'Efsa, i livelli più alti di metilmercurio si rilevano nelle carni di tonno, che viene pescato quasi esclusivamente in natura.

Gli altri composti si trovano per lo più nelle aringhe del Baltico catturate prevalentemente in natura e nel salmone, che proviene per lo più da allevamenti.

Per quanto riguarda la sicurezza per il consumatore, conclude il documento, non si rilevano differenze tra pesce selvatico e pesce di allevamento.

La massima sensibilità ai contaminanti si presenta nelle prime fasi dello sviluppo fetale e dipende dalle quantità di tali sostanze presenti nel corpo della madre.

Un'altra possibile fonte di problemi dovuta al consumo di pesce fresco o conservato è l'intossicazione da istamina, nota come "sindrome sgombroide", un disturbo piuttosto diffuso nel Nord America, mentre in Italia, fortunatamente, si presenta assai raramente.

Si manifesta con sintomi molti simili a quelli di una reazione allergica, come eruzioni cutanee, prurito, mal di

testa e gonfiore, che nella maggior parte dei casi si risolvono spontaneamente nel giro di qualche ora.

Anche se non è grave, l'intossicazione non deve essere sottovalutata. La sua origine è nei fenomeni di decomposizione delle carni di pesci - come sgombri, acciughe, sardine e tonno - ricche di una sostanza chiamata istidina, secondo un meccanismo che non è stato ancora identificato con esattezza. Il consiglio è sempre quello di consumare pesce, soprattutto quello azzurro, solo quando è fresco oppure confezionato da aziende conosciute, in cui gli standard di sicurezza alimentare sono elevati.

### **E conservato?**

Sul mercato si trova pesce azzurro conservato secondo un gran numero di preparazioni tradizionali: sotto sale, sott'olio, in scatola con condimenti vari e addirittura ridotto in pasta da spalmare, nel caso delle acciughe.

Si tratta sicuramente di alimenti appetitosi e preziosi per cucinare altre pietanze.

Da tenere contro in questo caso il fatto che si indicano come conserve solo i prodotti confezionati in contenitori ermetici sottoposti a un processo di sterilizzazione ad alta temperatura che ne garantisce la sicurezza igienica anche per alcuni anni.

Le acciughe salate, sott'olio o marinate sono invece semiconserve e devono essere tenute in luoghi freschi o addirittura in frigorifero e consumate in tempi brevi, dal momento che non hanno subito sterilizzazione.

In ogni caso, è bene attenersi alle indicazioni delle etichette.

Dal punto di vista dietetico, comunque, occorre ricordare, che i condimenti aumentano notevolmente le calorie assunte con il pasto, e andrebbero quindi consumati in quantità limitate.



# INTERVISTA AL DJ CLAUDIO COCCOLUTO

Marco Miola  
tratto dalla rivista "Discocube"

**C'**è un uomo che se ne va a spasso per il mondo a tenere alta la bandiera dell'italian style e a far ballare intere piste affollate. E ovunque vada è un successo. È Claudio Coccoluto, uno de DJ più rappresentativi del nostro Paese che anche a Ibiza si è fatto valere insieme ai colleghi Alex Neri e Ralf, con cui ha deciso di realizzare il triplo cd "Samurai", in cui è registrato il DJ-set dei tre conazionali al Party-Night del venerdì all'Amnesia.

Ogni venerdì dalle 22.30 alle 24 fa roteare i suoi vinili dagli studi di Radio Dee Jay, ma vederlo e sentirlo dal vivo è tutta un'altra cosa.

Punto di riferimento per tantissimi aspiranti Disk Jockey, è una vera autorità della discoteca...

D. Ormai sei sempre in giro per il mondo. Dove ti piace di più lavorare?

R. Più giro il mondo, più preferisco l'Italia.

D. Usi ancora il vinile? E il tuo rapporto con l'mp3?

R. Uso e preferisco il vinile, non amo i cd, mi piace il digitale. È un problema naturale: dei dischi mi piace il suono, la grafica delle copertine (quando c'è), la manualità e la destrezza con cui vanno maneggiati e, di conseguenza, la plasticità del gesto del DJ è un patrimonio di fascinazione per il pubblico che osserva. Del supporto digitale mi piace il clima pionieristico, le possibilità creative che in un software tipo ableton-live danno spazio a nuove possibilità di espressioni che avvicinano di più al mondo musicale propriamente detto. Del cd non mi piace nulla, della tecnologia per suonarli ancora meno: a mio giudizio i

cd sono inutili surrogati con cui il DJ perde spettacolarità, fedeltà del suono e credibilità, visto che sono il supporto preferito della pirateria.

D. Con le nuove tecnologie è diventato più facile il lavoro del DJ?

R. È cambiato: ci sono altre possibilità espressive e altri territori da esplorare, ma probabilmente insieme alla tecnologia cambierà il ruolo del DJ come oggi lo consideriamo.

D. Come sei diventato Coccoluto? Il successo è dovuto alla scelta dei brani o alla tua abilità nel mixare?

R. Sono diventato Coccoluto alla nascita... Anzi all'anagrafe, quando

mio padre mi ha registrato! Il resto è la somma di fattori casuali e non, che mi hanno spinto in una direzione non preventivata; un talento nella comunicazione mi sono convinto di averlo, il resto è un po' abilità e un po' mestiere.

D. Qual è il vero ruolo del DJ? Solo mettere dischi?

R. Creare suggestioni musicali... Emozionare, se possibile.

D. E ora la domanda che fanno sempre tutti: come si diventa DJ?

R. Non ne ho idea. Venitelo a scoprire il venerdì dalle ore 22.30 alle 24 su Radio Dee Jay.

## Info-droghe

Circa 35 mila studenti italiani di età 15-18 anni, il 5% del totale, riferisce di aver usato almeno una volta la cocaina e il 3,6% ne ha fatto uso una o più volte negli ultimi 12 mesi: il dato sconcertante è stato fornito da Federserd (Federazione italiana operatori dipendenze), che ha organizzato il suo congresso nazionale a Palermo sul tema della cocaina e del poliabuso.

Il problema più grande oggi, sottolinea la Federazione in relazione al consumo di cocaina, è la sua precocità: usare questa sostanza durante l'adolescenza, come purtroppo appare sempre più frequente, comporta infatti il rischio di una difettosa maturazione di alcune tra le più evolute aree del cervello e deputate al controllo del comportamento e della regolazione emotiva. È ormai accertato che l'assunzione di cocaina in età adolescenziale sconvolge la maturazione psico-biologica dei lobi frontali e temporali e può portare allo sviluppo di problemi mentali come le schizofrenie e del comportamento. Cosa può fare la famiglia per prevenire ed aiutare? Innanzitutto fare attenzione agli atteggiamenti anomali dei ragazzi. Se un tempo, infatti, la cocaina aveva un costo molto alto, oggi il calo del costo ha reso più facile reperire questa sostanza. Il ragazzo, quindi, non è più costretto a spendere grosse cifre per rifornirsi e quindi gli indicatori di un possibile uso di droga possono essere gli sbalzi di umore, l'aggressività e la litigiosità, la riduzione dell'appetito, la mancanza di sonno, l'agitazione. Anche tirare su col naso di frequente può essere una piccola spia. Ma l'unica vera via per aiutare un cocainomane è e resta il dialogo.

fonte: [www.genitori.it](http://www.genitori.it) - news 30.11.2005



# MIO FIGLIO, UN AMICO, IL MIO PARTNER... SI DROGA: CHE FARE?

Riccardo C. Gatti - [www.droga.net](http://www.droga.net)

### Seconda parte

**C**onfondere una situazione di "consumo consapevole" e saltuario con le situazioni patologiche definite come "abuso" o "dipendenza" e agire di conseguenza può creare danni, come spiegato nell'approfondimento dell'articolo precedente. Tuttavia sottovalutare una situazione che è già una patologia tendenzialmente cronica e recidivante è egualmente dannoso. Purtroppo, in questi anni, una certa tendenza alla cattiva informazione ha portato "l'immaginario collettivo" di parte della società a costruire equivalenze tra l'uso di droga e la tossicodipendenza. Per reazione un'altra parte di società ha scotomizzato (\*) il problema della dipendenza quasi come se la consapevolezza dei rischi e la conoscenza delle sostanze fosse di per sé una protezione assoluta.

Così come può esistere un uso saltuario di droghe che rimane tale, anche la dipendenza da droghe, lecite o illecite che siano (farmaci compresi), esiste e colpisce milioni di persone nel mondo. E' una condizione molto grave perchè trasforma negativamente la vita di chi la attraversa. E' pesantemente invalidante, e spesso, a sua volta, è origine di altre patologie fisiche e psichiche che non solo peggiorano le condizioni di vita ma che possono portare prematuramente a morte. I costi individuali e sociali dell'abuso e della dipendenza da droghe sono altissimi nel nostro Paese e nel mondo. Come se non bastasse, negli ultimi anni, il mercato delle droghe si è trasformato proponendole trasversalmente a tutte le fasce sociali e di età promuovendole come una sorta di innocuo "doping della vita

quotidiana". Il nuovo mercato della droga non mira al tossicodipendente, in quanto tale, ma al "consumatore consapevole" che acquista sbalzo, divertimento, prestazione o mantenimento della prestazione. Purtroppo molte sostanze che si usano a questi fini sono in grado di alterare il funzionamento dei nostri sistemi neurali. Il risultato è che il nostro cervello le desidera. Da bisogno indotto dal marketing la ricerca della droga si trasforma così in un bisogno primario come il bere, il mangiare, il dormire, il fare sesso ... La tossicodipendenza è una sorta di istinto acquisito che deve essere appagato. A qualsiasi costo!

Il guaio è che molto spesso chi ne è affetto, almeno in fase iniziale, non se ne rende conto. Il "consumatore consapevole", ad esempio, può passare da un uso saltuario ad uno più continuativo per arrivare ad una situazione di dipendenza vera e propria, sempre convinto di operare delle scelte controllando la situazione. Questo non è tipico della "new economy della droga" ma del consumo di droga in sé. Ricordo ancora negli anni '80 il numero di persone che, essendo già tossicodipendenti da eroina, sostenevano apertamente e con sincerità di utilizzarla a loro piacimento e per divertimento. "Smetto quando voglio" dicevano e ne erano proprio convinte. Troppo tardi si rendevano conto che non era così. D'altra parte fino a quando l'eroina era disponibile e non si voleva farne a meno ... il problema, da un certo punto di vista, non c'era. Oggi sono soprattutto i cocainomani a fare lo stesso tipo di ragionamenti. Tracciano nuove tendenze ripercorrendo

vecchi stereotipi: ciascuno di loro è convinto che la dipendenza sia un problema per i deboli, gli stupidi, gli sprovveduti e non un rischio reale per chiunque usa droghe con una certa continuità. Fin quando la coca è disponibile ... che problema c'è.

Per capire come diagnosticare (o diagnosticarsi) un abuso di sostanze o una dipendenza segui le indicazioni riportate appresso.

Quando si può dire che c'è ABUSO di una sostanza ?

- Esiste un uso ricorrente della sostanza che determina l'incapacità ad adempiere i compiti principali sul lavoro, a scuola, o a casa.
- Si usa in modo ricorrente la sostanza in situazioni che sono fisicamente rischiose.
- L'uso ricorrente della sostanza è correlato a problemi legali.
- L'uso è continuo malgrado la consapevolezza di avere un problema (persistente o ricorrente) di natura sociale o nei rapporti con altre persone che è causato o accentuato dagli effetti della sostanza.

Non importa se la sostanza è legale (es. alcol o farmaci) oppure illegale (droghe). Se negli ultimi 12 mesi si è verificata almeno una delle situazioni descritte è molto meglio consultare una persona esperta di questi problemi. La situazione è pericolosa ed è molto facile perderne completamente il controllo. La diagnosi potrebbe essere "abuso di sostanza".

Passiamo al punto successivo.

Conta quante situazioni tra quelle sotto riportate riconosci come vere.

- Bisogna di aumentare notevolmente le dosi della sostanza per raggiungere l'effetto desiderato oppure,

*(Continua a pagina 14)*





## GLI EVANGELICI chi sono? cosa dicono?

*Seconda e ultima parte*

### **Il sacerdozio**

Con il suo sacrificio Gesù Cristo è diventato l'unico intermediario (mediatore) tra Dio e gli uomini (cf 1Tm 2,5); da ciò gli evangelici ricavano che l'uomo che ha ricevuto lo Spirito Santo può avere un rapporto diretto e personale con Dio, senza bisogno di intermediari umani. Con ciò si nega il sacerdozio ministeriale come servizio svolto a nome e in persona di Cristo a favore della comunità dei fedeli.

Noi possiamo obiettare che è risaputo che nei Vangeli non si parla esplicitamente di un ministero sacerdotale affidato agli apostoli; è però incontestabile il fatto - di non poca rilevanza - che Gesù, dopo averli scelti uno ad uno, li manda a predicare e battezzare. Dopo la Pentecoste, comunque, gli stessi apostoli compiono dei gesti e prendono delle decisioni che non possono non far riferimento alla loro consapevolezza di aver ricevuto un mandato esplicito da Gesù: battezzano, celebrano la "frazione del pane" e assegnano il compito di guidare singole comunità ad alcune persone a cui trasmettono tale "ufficio" mediante l'imposizione delle mani. Questo lo troviamo narrato diffusamente negli Atti degli Apostoli. E san Paolo fa risalire a Gesù Cristo la presenza dei vari ministeri nella Chiesa per l'edificazione di essa: «È lui che ha stabilito alcuni come apostoli, altri come profeti, altri come evangelisti, altri come pastori e maestri, per rendere idonei i fratelli a compiere il ministero, *al fine di edificare il corpo di Cristo, finché arriviamo tutti all'u-*

*nità della fede e della conoscenza del Figlio di Dio, allo stato di uomo perfetto, nella misura che conviene alla piena maturità di Cristo. Questo affinché non siamo più come fanciulli sballottati dalle onde e portati qua e là da qualsiasi vento di dottrina, secondo l'inganno degli uomini, con quella loro astuzia che tende a trarre nell'errore. Al contrario, vivendo secondo la verità nella carità, cerchiamo di crescere in ogni cosa verso di lui, che è il capo, Cristo, dal quale tutto il corpo, ben compaginato e connesso, mediante la collaborazione di ogni giuntura, secondo l'energia propria di ogni membro, riceve forza per crescere in modo da edificare sé stesso nella carità» (Ef 4,11-16). Ho evidenziato con il carattere corsivo alcune espressioni particolarmente significative per il nostro discorso.*

Noi crediamo che il sacerdozio ministeriale nasce e si radica nel sacerdozio comune di cui sono investiti tutti i fedeli mediante il Battesimo e, a immagine e prolungamento dell'unico sacerdozio di Cristo, si pone al servizio del sacerdozio comune ed «è uno dei mezzi con i quali Cristo continua a costruire e guidare la sua Chiesa» (Catechismo della Chiesa Cattolica, 1547).

### **I Sacramenti**

Gli evangelici non riconoscono i Sacramenti; ammettono due soli "ordinamenti" presenti nella Bibbia (vale a dire nel Nuovo Testamento): il Battesimo e la "Cena del Signore"; entrambi, però, con un valore puramente simbolico e commemorativo. Il Battesimo serve per dimostrare simbolicamente una scelta di

fede, che viene fatta in un'età dai quindici anni in su, perché occorre essere convinti del passo che si fa; in esso *simbolicamente* si muore al peccato (immersione nell'acqua) e si rinasce a nuova vita (uscita dall'acqua). La Cena del Signore commemora *simbolicamente* il sacrificio di Gesù Cristo.

Osserviamo che una visione così riduttiva dell'Eucaristia risente dell'ignoranza del concetto di "memoriale", già presente nella celebrazione della Pasqua ebraica e fatto proprio dai primi cristiani come fedele attuazione delle intenzioni di Gesù Cristo: «Il calice della benedizione che noi benediciamo, non è forse comunione con il sangue di Cristo? E il pane che noi spezziamo, non è forse comunione con il corpo di Cristo?» (1Cor 10,16-17) e ancora: «Io, infatti, ho ricevuto dal Signore quello che a mia volta vi ho trasmesso: il Signore Gesù, nella notte in cui veniva tradito, prese del pane e, dopo aver reso grazie, lo spezzò e disse: "Questo è il mio corpo, che è per voi; fate questo in memoria di me". Allo stesso modo, dopo aver cenato, prese anche il calice, dicendo: "Questo calice è la nuova alleanza nel mio sangue; fate questo, ogni volta che ne bevete, in memoria di me". Ogni volta infatti che mangiate di questo pane e bevete di questo calice, voi annunciate la morte del Signore finché egli venga» (1Cor 11,23-26). Il memoriale non è una pura e semplice rievocazione, un ricordo nostalgico di un evento lontano nel tempo: è la ripresentazione, attraverso il rito, di quell'evento

*(Continua a pagina 13)*



# PACE E BENE. IL RICORDO DI UN AMICO

Salvatore Fusco

“**P**ace e bene”. Con questa benedizione tanto cara a San Francesco era solito annunciarsi, accompagnato dal suo sorriso e dal suo modo gioioso di fare che rimane vivo il suo ricordo. La notizia mi è giunta all’antivigilia della nostra festa della Madonna delle Grazie, Padre Rosario Fattiroso ci aveva lasciato. Dopo il primo attimo di stupore e di sorpresa, un poco alla volta si è fatta strada nel mio cuore il dolore, quel dolore sordo che inizia dallo stomaco e va a finire direttamente al cervello, centro di tutte le nostre emozioni. Certamente il dolore è stato grande, ma poi con il passare delle ore è incominciato a girare quel film della vita e dei ricordi che accompagnano ogni essere umano, e la mia mente ha cercato di ricordare tutti quei momenti belli che ci avevano accomunati.

La mia conoscenza con Padre Rosario avvenne un Mercoledì delle Ceneri di circa trenta anni fa, quando lui per la prima volta venne a Montepertuso invitato da Don Giulio, il nostro parroco di allora, per celebra-

re le Quarantore in parrocchia. Per tutti noi fu un incontro gioioso, con questo giovane Padre Francescano, che sapeva così bene parlare di Dio e di Gesù Cristo con modi semplici come è consuetudine dei predicatori di San Francesco.

La conoscenza si approfondì durante gli anni con le successive visite e settimane parrocchiali nella nostra comunità. Così poco alla volta nacque fra noi una bellissima amicizia e fiducia, che si è protratta per più di 30 anni fra la nostra famiglia e lui. Sono stati tanti i momenti in cui ci è stato vicino, in occasioni di matrimoni, battesimi, prime comunioni. Sapeva sempre trovare per tutti noi, che ormai conosceva così bene, le parole giuste per ogni momento.

A volte ero quasi un poco geloso della sua fede e del suo credere incondizionatamente in Dio. Una volta gli domandai della sua vocazione, ed egli mi raccontò che fin da piccolo aveva sentito nel suo intimo una voce che gli diceva: “Seguimi”, cosa che egli fece all’età di 16 anni andando nel seminario Francescano di Vi-

co Equense, obbedendo un po’ come gli Apostoli alla chiamata del Signore.

La sua vita era stata un continuo peregrinare fra le molte zone dove svolgeva la sua missione di predicatore per far conoscere la parola di Dio alle genti. Solo ultimamente il Vescovo gli aveva affidato la Parrocchia di Erchie, vicino Cetara, e anche se forse un poco a malincuore egli aveva obbedito, rispettando la santa regola dell’obbedienza e diventando il pastore di quel piccolo gregge.

Purtroppo per un disegno tracciato da Colui dal quale noi tutti dipendiamo, la sua esistenza si è fermata il pomeriggio del 29 giugno, giorno dei santi apostoli Pietro e Paolo, gli apostoli che come lui un giorno, ascoltando le parole di Gesù sul mare di Galilea, lasciarono tutto e lo seguirono. Quella data era molto importante nella sua vita; infatti il 29 giugno era il suo compleanno ed era anche l’anniversario della sua ordinazione sacerdotale, avvenuta nel 1967.

Mi viene alla mente una preghiera a

*(Continua a pagina 15)*

*(Continua da pagina 12)*

### GLI EVANGELICI

nell’oggi della comunità che celebra. Nella celebrazione della Messa (ci può andar bene anche il nome di Cena del Signore) noi rendiamo di nuovo presente, qui e adesso, il mistero pasquale del Signore.

Ridurre la Cena del Signore a pura celebrazione simbolica non è solo un esercizio verbale, è piuttosto un’operazione di non poco rilievo: significa negare la presenza reale di Gesù Cristo nell’Eucaristia.

Come obiezione a questa visione

degli evangelici, mi limito a richiamare alla mente dei nostri lettori la celebre affermazione dell’apostolo Paolo: «Ciascuno, pertanto, esamini sé stesso e poi mangi di questo pane e beva di questo calice; perché chi mangia e beve senza riconoscere il corpo del Signore, mangia e beve la propria condanna» (1Cor 11,28-29). Ed anche le parole di Gesù nell’ultima cena, «Questo è il mio corpo», «Questo è il calice del mio sangue», sono molto chiare: trasformare «è» in «sembra» o «rappresenta» appare un’operazione quanto meno azzardata.

Sarebbe troppo lungo esaminare i singoli sacramenti della Chiesa: ne abbiamo già parlato in questa rubrica qualche tempo fa (nei numeri dal 21 al 29). Rimando a quegli articoli chi volesse rinfrescare le sue conoscenze in proposito. Ma non posso terminare questa lunga trattazione senza richiamare ancora una volta tutti i fedeli cattolici di Montepertuso al dovere che compete loro in forza del Battesimo di istruirsi nelle verità di fede per essere «pronti sempre a rispondere a chiunque vi domandi ragione della speranza che è in voi» (1Pt 3,15).



## LASCIATECI DIRE...

### Il dono della Scienza

Voglio condividere con i lettori questa riflessione sul dono della Scienza, dono dello Spirito Santo perché sia per noi guida spirituale verso Dio.

Nell'ascesa verso Dio incontriamo un grande ostacolo: le creature, che con le loro attrattive ci impressionano, ci attirano e tentano di fermarci ad esse distogliendoci da Dio bene infinito, che sfugge all'esperienza della nostra umanità. Credere che Dio è tutto, credere che è l'unico bene, l'unica felicità, e sperare unicamente in lui, mentre egli si cela al nostro sguardo; credere che le creature sono nulla, essere convinti della loro vanità, mentre esse si presentano a noi con tante lusinghe, con tanti incanti, non è facile per noi che viviamo di sensi. È vero: la fede viene in nostro soccorso. Tuttavia in pratica i nostri ragionamenti spesso falliscono: di fronte all'attrattiva di qualche creatura abbiamo dimenticato e forse anche tradito il Creatore. Occorre quindi un aiuto più potente, una luce divina che ci illumini dal di dentro senza bisogno di passare attraverso i nostri ragionamenti tanto limitati e grossolani; è appunto la luce che lo Spirito Santo c'infonde mediante il dono della Scienza.

Questo dono non ci fa ragionare sulla vanità delle cose, ma ce ne dà l'esperienza viva, concreta, ce la fa intuire in un modo così chiaro che non ammette esitazioni. Sotto l'impulso di questo dono, Francesco d'Assisi abbandona di colpo le compagnie gaudenti per sposare "Madonna Povertà" e, quando suo padre indignato lo ripudia, esclama in fervore di spirito: «Da qui innanzi non dirò più padre Pietro Bernardone, ma Padre nostro che sei nei cieli!»

A misura che il dono della scienza si sviluppa in lei, l'anima intende, assapora il nulla delle creature che le fa presentire il tutto di Dio e sente il bisogno di evadere da esse per immergersi in Lui. È il primo passo verso la contemplazione. Tutti gli esseri creati, a paragone dell'infinito essere di Dio, sono niente; nulla le meraviglie del creato, nulla le più splendide opere dell'ingegno umano, nulla la scienza degli uomini più dotti. Dio solo vale e dà valore a tutte le cose, o perché sono opera delle sue mani o perché sono opere compiute dall'uomo per la sua gloria.

Di fronte alle nostre più belle imprese, di fronte a tutto il nostro agitarci per le cose della terra, lo Spirito Santo ci ricorda le parole di Gesù: «Che giova all'uomo guadagnare tutto il

mondo se poi si perde e danneggia se stesso?» (Lc 9,25) e anche: «Ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno» (Lc 10,41.42); e così ci fa comprendere che l'essenziale sta nell'aderire a Dio, mentre tutto il resto è accessorio e molto spesso anche vano.

Di fronte, poi, alle bellezze del creato, il dono della scienza, pur mostrandoci il loro nulla essenziale, non nega quelle perfezioni relative che si trovano in esse, ma ce le mostra unicamente come un vestigio, un riflesso della perfezione infinita di Dio. È proprio questa la luce che cambia le creature da ostacolo in scala per salire a Dio, giacché l'anima è mossa grandemente all'amore del suo amato Dio mediante la considerazione delle creature, vedendo che sono opere soltanto della sua mano. Quando un'anima è profondamente illuminata dal dono della Scienza, le creature non la disturbano più nella sua ascesa verso Dio, ma, sia che consideri il loro nulla o le bellezze che il Signore ha posto in esse, sia che le abbandoni, sia che le usi per necessità, sempre la spingono in Dio, a cercare ed amare Lui, bellezza unica ed infinita.

*Concetta Mandara*

*(Continua da pagina 11)*

### MIO FIGLIO, UN AMICO...

una marcata riduzione dell'effetto con l'uso continuato delle medesime dosi della sostanza. Questa situazione è detta "tolleranza".

- Comparsa di una caratteristica crisi di astinenza per la sostanza, oppure la stessa sostanza (o una correlata) è assunta per ridurre o alleviare i sintomi di astinenza. In pratica o si prende la sostanza cui si è abituati oppure si sta male fisicamente oppure mentalmente. (Per esempio se manca la cocaina ci si sente patologicamente "giù").

- La sostanza è assunta spesso in quantità superiori e per periodi di tempo più prolungati rispetto a quanto previsto.

- Desiderio persistente, oppure uno o più tentativi infruttuosi di sospendere o controllare l'uso della sostanza

- Una gran quantità di tempo viene spesa in attività necessarie a procurarsi la sostanza, ad assumerla o a riprendersi dagli effetti.

- Interruzione o riduzione di importanti attività sociali, lavorative o ricreative a causa dell'uso della sostanza.

- Uso continuativo della sostanza nonostante si sia consapevoli di po-

terne ricavare danni fisici o problemi psicologici, persistenti o ricorrenti, causati o amplificati dall'uso della sostanza.

Siamo alla fine. Tre o più delle situazioni, descritte sopra, presenti durante gli ultimi 12 mesi, significano una sola cosa: la possibilità di fare una diagnosi di dipendenza.

(\*) In psichiatria il verbo scotomizzare indica un processo difensivo per cui il soggetto rifiuta di percepire determinati aspetti della sua situazione ambientale o di se stesso, spec. quelli spiacevoli o dolorosi, cfr [www.demauroparavia.it](http://www.demauroparavia.it) (ndr)





# UN MARTIRE DELLA FEDE

**L**eggendo la vita dei santi a volte sorprende il fatto che molti di essi con tanta fede affrontarono il martirio per la loro fede in Gesù Cristo. Sorprende meno quando a testimoniare la fede è qualcuno che in qualche modo ha conosciuto Gesù Cristo personalmente, ma per altri che - come dire - erano dall'altra parte della barricata, la cosa sorprende un poco e per noi fedeli dei tempi moderni dovrebbe essere motivo di riflessione su tutto ciò che sta alla base della nostra religione.

Questo mese vi parlerò di un santo che "stava dall'altra parte della barricata". Leggetemi e cercherò di raccontarvi una bella storia.

Sant'Alessandro è patrono della città di Bergamo. Nell'iconografia e nei santini è raffigurato in veste di soldato romano recante un giglio bianco. Il vessillo sarebbe stato quello della legione "Tebea" comandata da San Maurizio, secondo gli atti del martirio, comandante di centuria.

La legione romana era utilizzata in prevalenza in Oriente; venne spostata nel 301 dC in Occidente per controbattere gli attacchi dei Quadi e dei Marcomanni. Durante l'attraversamento del Vallese alla legione fu ordinato di ricercare i cristiani contro i quali era stata scatenata una persecuzione. I legionari cri-



stiani a loro volta si rifiutarono e per questa insubordinazione vennero puniti con la decimazione eseguita ad Agaunum (oggi S. Moritz). La decimazione consisteva nell'uccisione di un uomo ogni dieci. Al perdurare del rifiuto dei legionari di perseguitare i cristiani, fu eseguita una seconda decimazione e quindi l'imperatore ordinò lo sterminio. Pochi furono i superstiti, tra cui Alessandro, Cassio, Severino, Secondo e Licinio, che ripara-

rono in Italia. A Milano Alessandro fu però riconosciuto; avendo rifiutato di abiurare, fu incarcerato. In carcere ricevette la visita di S. Fedele e del Vescovo S. Materno. Proprio S. Fedele riuscì ad organizzare la fuga di Alessandro, che ripartì a Como, dove fu nuovamente catturato. Riportato a Milano fu condannato a morte per decapitazione, ma non fu possibile eseguire la sentenza perché ai boia si irrigidivano le braccia. Fu allora nuovamente incarcerato. Riuscì ancora a fuggire e raggiunse Bergamo passando per Fara Gera d'Adda e Capriate. A Bergamo fu ospitato dal principe Crodacio, che lo invitò a nascondersi, ma Alessandro iniziò a predicare e a convertire molti bergamaschi, tra cui i martiri Fermo e Rustico. Fu perciò scoperto e nuovamente catturato, la decapitazione venne eseguita pubblicamente il 26 agosto del 303 nel luogo ove oggi sorge la chiesa di S. Alessandro in Colonna.

A conclusione di questo mio articolo giungano a tutte le persone della nostra comunità che portano il nome di Alessandro o Alessandra i miei più affettuosi auguri per il loro onomastico che festeggiano il 26 agosto giorno di S. Alessandro, un soldato romano martire che fu torturato e ucciso per la sua fede in Gesù Cristo.

(Continua da pagina 13)

### PACE E BENE...

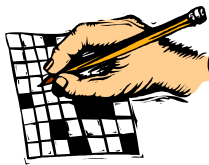
me tanto cara, scritta da un altro padre francescano tanti anni fa per ricordare un confratello scomparso: "O Signore, in questo mondo che sembra correre ai traguardi ed ai baratri della superbia e dell'odio, conservaci almeno un arcipelago di vil-

laggi ed un convento dove possa rifiorire, nei secoli, la favola viva del paese, e di una questua d'amore".

Grazie Padre Rosario, di avermi dato la possibilità, come i discepoli di Emmaus, di fare un pezzo di strada della mia vita insieme a te. Riposa in pace e ricordati di tutti noi. Spero che un giorno ci possiamo rivedere nel regno dei giusti, che come te godono

la ricompensa che il Signore dà a quelli che lo seguirono e credettero in lui. A tutti quelli che leggeranno queste mie parole, chiedo che mentre la loro mente va al ricordo di Padre Rosario, il cuore e le labbra possano recitare una preghiera in suo suffragio. Riposa in pace, mio caro amico. Amen.

Salvatore Fusco



## Giochi e passatempi

### LAGHI ITALIANI

Chiave (9): Si trova in Umbria

T	R	A	N	E	S	L	O	B
A	N	D	A	L	O	O	R	R
A	S	R	E	I	R	A	I	A
E	M	A	E	T	I	V	L	C
I	R	G	A	E	E	B	A	C
O	S	O	S	N	A	M	R	I
V	R	E	I	N	I	L	I	A
A	I	D	O	G	E	S	O	N
R	N	C	I	V	G	M	E	O
E	E	N	O	N	N	A	I	L
S	E	T	A	N	O	M	M	N
E	N	O	R	E	V	I	V	O

ALBANO  
 ANDALO  
 ANNONE  
 BOLSENA  
 BRACCIANO  
 BRAIES  
 ENDINE  
 GARDA  
 IDRO  
 ISEO  
 LARIO  
 LESINA  
 MAGGIORE  
 METE  
 MONATE  
 NEMI  
 ORTA  
 RIVE  
 TOVEL  
 VARESE  
 VICO  
 VIVERONE

Cercate nello schema qui sopra tutte le parole elencate a fianco. Le parole possono trovarsi in orizzontale, in verticale o in diagonale, da sinistra a destra e viceversa, dall'alto in basso o viceversa. Alcune lettere possono essere in comune a più parole. Le lettere rimaste, lette di seguito, vi daranno la chiave indicata.

#### SOLUZIONE DEL GIOCO DEL NUMERO PRECEDENTE

La chiave risultante è: KENNEDY

(Continua da pagina 2)

#### CAMALEONTI & C.

duro, un "capo"... A volte questi atteggiamenti sono voluti e ricercati con testarda ostinazione, ma possono essere anche inconsci, giustificati solo dal fatto che «mi piace».

Cosa c'è dietro? È facile capirlo: l'insoddisfazione o l'insicurezza per ciò che si è o si ritiene di essere, il bisogno di sentirsi parte integrante di un gruppo che dà sicurezza e forza, il desiderio di identificarsi con un modello di successo perché non ci si sente all'altezza, non ci si fida molto delle proprie capacità...

Non è, dunque, di per sé criticabile il fatto di mimetizzarsi in qualsiasi modo. Ciò che è quanto meno discutibile sono le motivazioni che determinano il comportamento. Si è proprio convinti che sia necessario mimetizzarsi, assumere un determinato "look" per piacere, per apparire interessante, per avere successo, per essere ben accolto in un determinato ambiente? Per il camaleonte e i suoi amici la risposta affermativa può anche essere inevitabile: seguono il loro istinto. Lo è certamente meno per gli umani, per i quali dovrebbe essere più onorevole mostrarsi per quello che si è, senza "tuta mimetica".

E poi, l'avete visto bene un camaleonte? Con tutto il rispetto, è un animale brutto davvero! Che sia per questo che cerca di mimetizzarsi?... È difficile: dovrebbe avere una consapevolezza di sé che nessun animale può avere... Tranne l'uomo, il quale di consapevolezza di sé dovrebbe averne a sufficienza... Già, dovrebbe...

